তাঁরই। তিনি সকল কিছুর উপর ক্ষমতাবান। হে আমার প্রভূ! এ দিনের মাঝে এবং উহার পরে যা কিছু মঙ্গল রয়েছে আমি তোমার নিকট তা প্রার্থনা করছি। আর এ দিনের মাঝে এবং উহার পরে যা কিছু অনিষ্ট রয়েছে তা হতে আমি তোমার আশ্রয় কামনা করছি। হে রব! অলসতা ও বার্ধ্যকের ক্ষতি হতে আমি তোমার আশ্রয় কামনা করছি। হে আমার প্রতিপালক! দোযখের যন্ত্রনাদায়ক আযাব ও কবরের ভয়ানক আযাব হতে তোমার আশ্রয় প্রার্থনা করছি।

সন্ধ্যায় একবার ঃ

"أَمْسَيْنَا وَأَمْسَى الْمُلْكُ لِلّه وَالْحَمْدُ لِلّه، ..."

অর্থঃ আমরা সন্ধ্যায় উপনীত হয়েছি, আর সমগ্র জগৎ আল্লাহ্‌র জন্য সন্ধ্যায় উপনীত হয়েছে। সকল প্রশংসা আল্লাহ্‌র জন্য ...।

সন্ধ্যায় একবার ঃ

"اَللَّهُمَّ بِكَ أَمْسَيْنَا وَبِكَ أَصْبَحْنَا وَبِكَ نَحْيَا وَبِكَ نَمُوتُ وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ"

অর্থ ঃ হে আল্লাহ্ !তোমার অনুগ্রহে আমরা সন্ধ্যায় উপনীত হই। তোমারই অনুগ্রহে সকালে উপনীত হই। তোমারই অনুগ্রহে জীবন লাভ করি। তোমারই ইচ্ছার মাধ্যমে মৃত্যু বরণ করি। আর তোমার নিকটেই আমাদের প্রত্যাবর্তন স্থল।

সন্ধ্যায় তিনবার ঃ **(যখন বাড়ী থেকে কোথাও বের হবে, কোন কিছু তার ক্ষতি করতে পারবে না পূণরায় বাড়ী ফিরা পর্যন্ত)**

"أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّه التَّامَّات مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ"

অর্থঃ আল্লাহ্‌র পরিপূর্ণ কালেমাহ্ সমূহের (বাক্য সমূহের) মাধ্যমে সৃষ্টির অনিষ্ট হতে আশ্রয় নিচ্ছি।

প্রত্যেক ফরজ নামাযের পর মাসনূন যিক্‌র সমূহ

"আল্লাহ্‌র নিকট ক্ষমা প্রার্থনা করি" **(তিন বার)** "أَسْتَغْفِرُ اللهَ"

"اَللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ، وَمِنْكَ السَّلَامُ، تَبَارَكْتَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ، لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللهُ وَحْدَهُ لاَ شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، اَللَّهُمَّ لاَ مَانِعَ لِمَا أَعْطَيْتَ وَلاَ مُعْطِيَ لِمَا مَنَعْتَ وَلاَ يَنْفَعُ ذَا الْجَدِّ مِنْكَ الْجَدُّ"

অর্থঃ হে আল্লাহ্! তুমি শান্তিদাতা, শান্তি তোমার পক্ষ হতে, তুমি বরকতময়, হে পরাক্রমশালী ও মর্যাদাবান। আল্লাহ্ ছাড়া প্রকৃত কোন মা'বুদ নেই। তিনি একক, তাঁর কোন শরীক নেই। সকল রাজত্ব ও প্রশংসা একমাত্র তাঁরই, তিনি সকল কিছুর উপর ক্ষমতাবান। হে আল্লাহ্! তুমি যা প্রদান কর তা হতে বাধা প্রদানকারী কেউ নেই। তুমি যা দিতে চাও না তা দেয়ার কেউ নেই কোন সম্পদশালীর সম্পদ তোমার আযাব হতে তার উপকার করতে পারে না।

"لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللهُ وَحْدَهُ لاَ شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ. لاَ حَوْلَ وَلاَ قُوَّةَ إِلاَّ بِاللَّه، لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللَّهُ، وَلاَ نَعْبُدُ إِلاَّ إِيَّاهُ، لَهُ النِّعْمَةُ وَلَهُ الْفَضْلُ وَلَهُ الثَّنَاءُ الْحَسَنُ، لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللَّهُ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ وَلَوْ كَرِهَ الْكَافِرُونَ"

অর্থঃ আল্লাহ্ ব্যতীত কোন প্রকৃত মা'বুদ নেই। তিনি একক, তাঁর কোন শরীক নেই। রাজত্ব ও সকল প্রশংসা একমাত্র তাঁরই। তিনি সকল কিছুর উপর ক্ষমতাবান, আল্লাহ্‌র সাহায্য ব্যতীত কোন ক্ষমতা ও শক্তি নেই। আল্লাহ্ ছাড়া প্রকৃত কোন ইলাহ্ বা মা'বুদ নেই। আমরা একমাত্র তাঁরই ইবাদত করি। সকল নেআ'মত ও অনুগ্রহ তাঁরই। তাঁরই নিমিত্তে সকল উত্তম প্রশংসা। আল্লাহ্ ছাড়া কোন প্রকৃত মা'বুদ নেই। আমরা দ্বীনকে (তাঁর নির্দেশিত বিধান সমূহ) একনিষ্ঠ ভাবে একমাত্র তাঁর জন্য পালন করি, যদিও কাফিররা তা অপছন্দ করে।

"সুবহানাল্লাহ্" (পবিত্রতা আল্লাহ্‌র) (৩৩) "سُبْحَانَ اللهِ"

"আলহামদুলিল্লাহ্" (সকল প্রশংসা আল্লাহ্‌র জন্য) (৩৩) "اَلْحَمْدُ لِلَّه"

"আল্লাহু আকবার" (আল্লাহ্ সর্বাপেক্ষা মহান) (৩৩) "اَللهُ أَكْبَرُ"

শেষে একশত পূর্ণ করবে এই দোআটি একবার বলে ঃ

"لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللهُ وَحْدَهُ لاَ شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ"

অর্থঃ আল্লাহ্ ব্যতীত কোন প্রকৃত মা'বুদ নেই। তিনি একক, তাঁর কোন শরীক নেই। রাজত্ব ও সকল প্রশংসা একমাত্র তাঁরই। তিনি সকল কিছুর উপর ক্ষমতাবান।

আর রাসূল (সাঃ) এরশাদ করেছেনঃ "যে প্রত্যেক ফরজ নামাজের পর এভাবে বলবে, তার গুনাহ্ সমূহ ক্ষমা করে দেয়া হবে যদিও তা সমুদ্রের ফেনার মত (অনেক বেশি) হয়"।

অত:পর আয়াতুল কুরসী পড়বে *[সূরা আল বাকারাহ-২৫৫] ঃ*

﴿اللَّهُ لاَ إِلَهَ إِلاَّ هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ...﴾ سورة البقرة ٢٥٥

রাসূল (সাঃ) বলেছেনঃ "যে প্রত্যেক নামাযের পর আয়াতুল কুরসী পাঠ করল মৃত্যু ছাড়া আর কিছুই তাকে জান্নাতে প্রবেশ হতে বাধা প্রদান করবে না"।

প্রত্যেক নামাজ পর একবার করে এবং ফজর ও মাগরিব পর তিনবার করেঃ

﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ...﴾ ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ...﴾ ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ...﴾

ফজর ও মাগরিরেব পর দশ বার ঃ

"لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللهُ وَحْدَهُ لاَ شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ يُحْيِي وَيُمِيتُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ"

অর্থঃ আল্লাহ ছাড়া ইবাদতের যোগ্য কোন মা'বূদ নাই। তিনি একক তাঁর কোন শরীক নাই। রাজত্ব তাঁরই এবং প্রশংসা মাত্র তাঁরই। তিনই জীবনএবং মৃত্যু দান করেন। তিনি সকল কিছুর উপর ক্ষমতাবান।

প্রতিদিন সকাল ও সন্ধ্যার যিক্র সমূহ

আয়াতুল কুরসী ঃ সকাল, সন্ধ্যা ও নিদ্রার পূর্বে (শয়তান থেকে বিরত রাখবে) একবার।

﴿اَللّٰهُ لاَ إِلَهَ إِلاَّ هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لاَ تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلاَ نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلاَّ بِإِذْنِه يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْـــدِيهِمْ وَمَـــا خَلْفَهُـــمْ وَلاَ يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِه إِلاَّ بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلاَ يَئُـــودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ﴾ سورة البقرة ٢٥٥

অর্থঃ "আল্লাহ্, তিনি ছাড়া প্রকৃত কোন মা'বুদ নেই। তিনি চিরঞ্জীব-চিরস্থায়ী, তাঁকে তন্দ্রা ও নিদ্রা স্পর্শ করে না, সকল আসমান ও যমীনে যা কিছু রয়েছে সবই তাঁর। কে এমন আছে যে তাঁর নিকট সুপারিশ করবে তাঁর অনুমতি ব্যতীত? তাদের সামনে ও পিছনে যা কিছু রয়েছে সব কিছুই তিনি জানেন। যতটুকু তিনি ইচ্ছা করেন তা ব্যতীত তাঁর জ্ঞান হতে কোন কিছুই তারা পরিবেষ্টিত করতে পারে না। তাঁর কুরসী (চেয়ার) সমস্ত আসমান ও যমীন ব্যাপৃত, এ দু'টোর সংরক্ষণ করা তাঁর পক্ষে কঠিন নয়। তিনি সর্বোচ্চ ও সর্বপেক্ষা মহান"। [সূরা আল বাকারাহ-২৫৫]

সকাল সন্ধ্যায় প্রতিদিন তিনবার ঃ

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ(١) اللَّهُ الصَّمَدُ(٢) لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ(٣) وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ(٤)﴾

অর্থ ঃ ১. বলুনঃ তিনিই আল্লাহ্ একক (ও অদ্বিতীয়), ২. আল্লাহ অমুখাপেক্ষী, ৩. তিনি (কাউকে) জন্মদেননি এবং তিনিও জন্মগ্রহণ করেননি ৪. এবং তাঁর সমতুল্য কেউই নেই।

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ(١) مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ(٢) وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ(٣) وَمِنْ شَرِّ

النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ(٤) وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ(٥)﴾

অর্থঃ ১. বলুনঃ আমি শরণ নিচ্ছি ঊষার স্রষ্টার, ২. তিনি যা সৃষ্টি করেছেন তার অনিষ্ট হতে, ৩. অনিষ্ট হতে রাত্রির যখন তা' অন্ধকারাচ্ছন্ন হয়, ৪. এবং ঐ সব নারীর অনিষ্ট হতে যারা গ্রন্থিতে ফুঁ দেয়, ৫. এবং অনিষ্ট হতে হিংসুকের, যখন সে হিংসা করে।

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ(١) مَلِكِ النَّاسِ(٢) إِلَهِ النَّاسِ(٣) مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ(٤) الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ(٥) مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ(٦)﴾

অর্থঃ বলুনঃ আমি শরণ নিচ্ছি মানুষের প্রতিপালকের, ২. যিনি মানবমন্ডলীর মালিক, ৩. যিনি মানবমন্ডলীর মা'বুদ, ৪. আত্মগোপনকারী কুমন্ত্রণাদাতার অনিষ্ট হতে, ৫. যে কুমন্ত্রণা দেয় মানুষের অন্তরে, ৬. জিনের মধ্য হতে অথবা মানুষের মধ্য হতে।

<u>সায়্যেদুল ইসতিগফার ঃ সকাল ও সন্ধ্যায় একবার করে।</u> (যে ব্যক্তি এই দোআটি সন্ধ্যাতে বিশ্বাসের সাথে পাঠ করবে এবং সে রাত্রেই মৃত্যু বরণ করবে যে জান্নাতে প্রবেশ করবে, অনুরূপ সকালেও।

"اَللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ وَأَبُوءُ لَكَ بِذَنْبِي فَاغْفِرْ لِي فَإِنَّهُ لاَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلاَّ أَنْتَ"

অর্থঃ হে আল্লাহ! তুমি আমার রব বা প্রতিপালক, তুমি ব্যতীত ইবাদতের যোগ্য কোন ইলাহ বা মা'বুদ নেই।তুমি আমাকে সৃষ্টি করেছ। আমি তোমার গোলাম, আমি তোমার অঙ্গিকার ও প্রতিশ্রুতির উপর রয়েছি যতটুকু আমার সম্ভব। আমার কৃত কর্মের অনিষ্ট হতে তোমার নিকট আশ্রয় কামনা করি। আমার উপর তোমার নেয়ামতের স্বীকৃতি দান করত: তোমার প্রতি প্রত্যাবর্তন করি। আমি আমার

পাপের স্বীকৃতি দিচ্ছি। সুতরাং তুমি আমাকে ক্ষমা করো। নিশ্চয়ই তুমি ব্যতীত পাপ সমূহের ক্ষমাকারী কেউ নেই।

<u>সকাল ও সন্ধ্যায় একবার ঃ</u>

"اَللَّهُمَّ عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكَهُ، أَشْهَدُ أَنْ لاَّ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي، وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشِرْكِهِ، وَأَنْ أَقْتَرِفَ عَلَى نَفْسِي سُوءًا، أَوْ أَجُرَّهُ إِلَى مُسْلِمٍ"

অর্থ ঃ হে আল্লাহ্! দৃশ্য ও অদৃশ্যের মহাজ্ঞানী, আসমান সমূহ ও পৃথিবীর সৃষ্টি কর্তা, সমস্ত কিছুর প্রতিপালক ও মালিক (অধিপতি) আমি সাক্ষ্য দিচ্ছি তুমি ছাড়া প্রকৃত কোন মা'বুদ নেই। আমি আমার প্রবৃত্তির অনিষ্ট হতে তোমার আশ্রয় কামনা করছি। আর শয়তান ও তার শির্ক এর অনিষ্ট হতেও আশ্রয় প্রার্থনা করিছ। আমি নিজে নিজের উপর কোন খারাপ কাজ করা অথবা কোন মুসলমানের দিকে খারাপকে টেনে আনা হতে তোমার আশ্রয় কামনা করছি।

<u>সকাল ও সন্ধ্যায় তিনবার ঃ</u>

"رَضِيتُ بِاللهِ رَبًّا، وَبِالْإِسْلَامِ دِيناً، وَبِمُحَمَّدٍ ﷺ نَبِياً"

অর্থঃ আমি আল্লাহকে প্রভূ হিসেবে, ইসলামকে দ্বীন হিসেবে এবং মুহাম্মাদ (সাঃ)কে নবী রূপে লাভ করে পরিতুষ্ট।

<u>সকাল ও সন্ধ্যায় তিনবার ঃ</u>

"بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لاَ يَضُرُّ مَعَ اسْمِه شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلاَ فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ"

অর্থঃ আমি সেই আল্লাহ্র নামে শুরু করছি যার নামের সাথে আসমান ও পৃথিবীর কোন কিছুই কোন ক্ষতি করতে পারে না, তিনি সর্বশ্রোতা ও সর্বজ্ঞ।

<u>প্রতিদিন সকালে একবার ঃ</u>

"اَللَّهُمَّ بِكَ أَصْبَحْنَا وَبِكَ أَمْسَيْنَا وَبِكَ نَحْيَا وَبِكَ نَمُوتُ وَإِلَيْكَ النُّشُورُ"

অর্থঃ হে আল্লাহ্! আমরা তোমার অনুগ্রহে সকালে উপনীত হই, তোমারই অনুগ্রহে

সন্ধ্যা করি। তোমারই অনুগ্রহে আমরা জীবন লাভ করি, তোমারই নির্দেশের মাধ্যমে আমরা মৃত্যু বরণ করি। আর তোমার প্রতিই আমাদের উত্থানও।

<u>সকাল ও সন্ধ্যায় একবার নিদ্রার পূর্বে ঃ</u>

"اَللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، اَللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ، وَأَهْلِي وَمَالِي، اَللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي، وَآمِنْ رَوْعَاتِي، اَللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيَّ وَمِنْ خَلْفِي وَعَنْ يَمِينِي وَعَنْ شِمَالِي وَمِنْ فَوْقِي وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي"

অর্থঃ হে আল্লাহ! আমি তোমার নিকট দুনিয়া ও আখেরাতে ক্ষমা ও সুস্থ্যতা কামনা করছি। হে আল্লাহ! আমি আমার দ্বীন ও দুনিয়ার ক্ষেত্রে, আমার পরিবার ও সম্পদের ক্ষেত্রে তোমার নিকট মার্জনা ও নিরাপত্তা কামনা করছি। হে আল্লাহ্! তুমি আমার গোপন দোষ সমূহকে ঢেকে রাখ এবং আমার ভয়ভীতিকে নিরাপদ করে দাও। আর আমাকে আমার সম্মুখ, পশ্চাৎ, ডান-বাম ও উপরের দিক থেকে (তথা সব দিকের বিপদ হতে) হেফাজত কর। আর তোমার মহত্বের আশ্রয় কামনা করছি আমি আমার নিচের দিক হতে আকস্মিক গোপনীয় ভাবে নিহত হওয়া থেকে।

<u>সকালে একবার ঃ</u>

"أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ الْمُلْكُ لِلَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللَّهُ وَحْدَهُ لاَ شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، رَبِّ أَسْأَلُكَ خَيْرَ مَا فِي هَذَا الْيَوْمِ وَخَيْرَ مَا بَعْدَهُ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِي هَذَا الْيَوْمِ وَشَرِّ مَا بَعْدَهُ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ، وَسُوءِ الْكِبَرِ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابٍ فِي النَّارِ وَعَذَابٍ فِي الْقَبْرِ"

অর্থঃ আমরা সকালে উপনীত হয়েছি, আর সমগ্র জগৎ আল্লাহ্র জন্য সকালে উপনীত হয়েছে। সকল প্রশংসা আল্লাহ্র জন্য, আল্লাহ্ ব্যতীত প্রকৃত কোন মা'বুদ নেই, তিনি একক, তাঁর কোন শরীক নেই। রাজত্ব ও সকল প্রশংসা একমাত্র